

LOS HIJOS DE MADRES CON ESTUDIOS SUPERIORES PRESENTAN UN MEJOR ESTADO NUTRICIONAL

## Los niños están mejor alimentados y son menos obesos cuando cocina la madre

Científicos de la Universidad de Granada (UGR) han confirmado que existe una asociación significativa y directa entre el estado nutricional de los niños y quién les prepara la comida en casa. Los hijos cuyos menús son preparados por sus madres están mejor alimentados y sufren menos obesidad, mientras que el estado nutricional de los niños empeora cuando una persona diferente a la madre les prepara el menú familiar.

UGR

27/2/2012 12:52 CEST



Para luchar contra la obesidad, es importante fomentar prácticas y estilos de vida saludables

entre las familias. Imagen: Ed Yourdon.

Un nuevo trabajo, publicado recientemente en la revista *Nutrición hospitalaria*, revela que la cuestión de quién elabora el menú familiar a diario es “muy importante”. Así, los científicos han observado que, a medida que el menú familiar es elaborado por personas diferentes a la madre, el estado nutricional de los hijos empeora considerablemente.

Y es que en la actualidad “continúa siendo la madre la figura familiar que mejor conoce las necesidades alimentarias de sus hijos y la mejor preparada, en términos de conocimientos alimentarios, para la elaboración y el mantenimiento de una óptima alimentación familiar”, advierten los autores de la UGR.

En esta investigación, los científicos emplearon una muestra constituida por 718 niños y adolescentes escolares de entre 9 y 17 años de edad, pertenecientes a trece centros educativos públicos y privados de la ciudad de Granada y de su provincia. Mediante el uso de técnicas de antropometría, se valoraron las variables de peso y talla de los sujetos y, con ello, el índice de masa corporal.

También fueron valorados seis pliegues cutáneos (pliegue tricípital, bicipital, subescapular, suprailíaco, pliegue del muslo y de la pantorrilla), así como cuatro perímetros corporales, esto es, de la cintura, de la cadera, del brazo y del muslo.

Por otra parte, y con objeto de analizar la influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad entre la población de alumnos, los científicos de la UGR emplearon un cuestionario específicamente elaborado por el equipo investigador, en el que no sólo se recogía información relativa a aspectos de su entorno familiar, sino también a la frecuencia de consumo de determinados alimentos y a la práctica de alguna actividad física.

### **El peligro del ocio sedentario**

Los investigadores han encontrado asimismo una relación entre la práctica del ocio sedentario y los valores de índice de masa corporal (IMC), encontrando diferencias estadísticamente significativas para IMC de

aquellos individuos con actitudes ociosas eminentemente sedentarias, frente a aquellos otros que no las mantenían. Así pues, a medida que aumenta el número de horas que los alumnos ven la televisión, juegan con los videojuegos o simplemente están conectados a internet, sus puntuaciones en el índice de masa corporal se incrementan exponencialmente.

A la luz de los resultados de este trabajo, los científicos han concluido que existe “una imperiosa necesidad” de fomentar prácticas y estilos de vida saludables entre las familias, además de recomendar la práctica de ejercicio físico a través de “juegos clásicos”. Se trata de la mejor herramienta para mantener un adecuado estado nutricional y, en definitiva, un óptimo estado de salud, máxime cuando los principales implicados son sujetos de corta edad, en este caso población en edad escolar.

#### Referencia bibliográfica:

María José Aguilar Cordero, Emilio González Jiménez, Carmen García García, Pedro García López, Carlos Alberto Padilla López, Judit Álvarez Ferre y Esther Ocete Hita. *Nutr Hosp.* 2012;27(1):177-184

Derechos: **Creative Commons**

TAGS OBESIDAD | MADRE | COMIDA |

#### Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

